



Gabi Ganser  
**Lebensessenzen**  
Atmen, essen, sich bewegen  
und die Vögel pfeifen lassen  
Ein Ratgeber  
1. Auflage 2018  
224 Seiten  
über 50 Abbildungen  
Softcover, 17 x 24 cm  
ISBN 978-3-943324-63-1  
**€ 49,95**

Wer hat sich nicht schon einmal gefragt:

- Warum fühle ich mich unwohl, obwohl ich mich doch so gesund ernähre und Sport treibe?
- Warum gelingt es mir trotz Diät und Sport nicht, mein Gewicht zu reduzieren?
- Warum fühle ich mich oft antriebslos?
- Warum belastet mich Stress mehr als andere?

Lösungsorientiert nutzt die Autorin das Wissen um die Organuhr der traditionellen chinesischen Medizin und kommt zu überraschenden Erkenntnissen:

- So kann der innere Schweinehund auf Schieflagen verweisen, die wir rational gern verdrängen.
- Für das Wohlbefinden ist es entscheidend, die persönlichen Energieräuber und Energiespender zu identifizieren.
- Durch eine gestärkte Mitte können wir unser Wunschgewicht erlangen.
- Vielleicht essen wir nicht falsch, sondern nur zur falschen Uhrzeit.

Spüren Sie Ihren Bedürfnissen nach und lassen Sie einfach mal die Vögel pfeifen! Ein Ratgeber aus der Praxis für die Praxis, der für Laien leicht verständlich ist und auch Experten neue Einsichten gewährt.



## Die Geschmacksrichtungen der fünf Funktionskreise der TCM

Hier finden Sie fünf Listen mit Nahrungsmitteln, die den fünf Geschmacksrichtungen entsprechen.

**Bitte beachten Sie**, dass es sich nicht um spezifische Nahrungsmittelpfehlungen handelt.

- Manche Nahrungsmittel tragen mehrere Geschmacksinformationen in sich und treten deshalb in mehreren Listen in Erscheinung.
- Eine Vorliebe für oder eine Abneigung gegen eine bestimmte Geschmacksrichtung kann Hinweise darauf geben, dass im zugeordneten Funktionskreis Störungen vorliegen.
- Mit Zuführung von Nahrungsmitteln einer bestimmten Geschmacksrichtung können wir therapeutisch auf Störungen in den entsprechenden Funktionskreisen Einfluss nehmen.
- Unsere tägliche Ernährung sollte möglichst Nahrungsmittel aller Geschmacksrichtungen enthalten. Nutzen Sie diese Vielfalt für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung.

### Verwendete Quellen:

Kirchhoff, Stefan; Kempfle, Thomas: Nahrungsmitteltabelle. 3. Aufl. Bad Kötzting: Verlag Systemische Medizin 2015  
Englert, Stefan (Hrsg.), unter Mitarbeit von Claudia Lorenz. Checkliste chinesische Diätetik. Stuttgart: Haug 2011  
Engelhardt, Ute; Hempten, Carl-Hermann. Chinesische Diätetik: Grundlagen und praktische Anwendung. 2. Aufl. München: Urban & Fischer/Elsevier 2002

## Geschmacksrichtung „scharf“ – FK Lunge/Dickdarm

**Wirkung:** heiß und nach „oben und außen“ bewegend, „innere Kälte“ austreibend.

**Getreide** Weizenkeime, Reiskleie

**Nüsse/Samen/Kerne/Sprossen** Sojasprossen

**Gemüse** Artischocke, Blumenkohl, Brokkoli, Fenchel, Frühlingszwiebel, Lauch/Porree, Kohlrabi, Kresse, Meerrettich, Petersilienwurzel, Paprika, Radieschen, Rettich, Rotkohl, Rüben, Rucola, Schalotten, Sellerie, Weißkohl, Zwiebel

**Früchte** Kumquats

**Fleisch/Fleischprodukte** Hirsch, Pute, Rebhuhn

**Milch/Milchprodukte** Harzer Käse, Münsterkäse

**Öle/Fette** Rapsöl, Sojaöl

**Gewürze/Kräuter** Anis, Arnika, Basilikum, Bitterorangenschale, Bohnenkraut, Bockshornkleesamen, Brunnenkresse, Cayennepfeffer, Chili, Curcuma, Curry, Dill, Dillsamen, Essig, Estragon, Fenchelsamen, Galgant, Gewürznelke, Grapefruitschalen, Ingwer, Kapern, Kardamom, Koriander, Knoblauch, Kreuzkümmel, Kümmel, Majoran, Mandarinschalen, Meerrettich, Muskat, Lavendel, Lorbeerblätter, Orangenschalen, Paprika, Petersilie, Pfeffer, Pfefferminze, Piment, Rosmarin, Safran, Salbei, Senfkörner, Schnittlauch, Sternanis, Thymian, Wacholderbeeren, Zimt

**Getränke/Genussmittel** Alkohol, Brantwein, Champagner, Glühwein, Guinnessbier, Ingwertee, Jasmintee, Likör, Orangenblütentee, Pfefferminztee, Sake, Schnaps, Sekt, Tabak, Wodka, Whiskey, Yogitee

Die Geschmacksrichtung „scharf“ wird idealerweise über „naturscharfe“ Nahrungsmittel (s.o.) gesteuert, weniger über zubereitete Nahrungsmittel, die auf dem Wege ihrer Verarbeitung zusätzlich „scharf“ gewürzt werden, wie z.B. Knabbereien, Chips u.a. Frisch zubereitete Mahlzeiten bei möglichst geringem Verarbeitungsweg/-grad gewährleisten dies am ehesten. Zu viel „Schärfe“ kann austrocknend wirken!

Alkohol und Tabak werden in der chinesischen Diätetik zusätzlich als giftig eingestuft.



# Geschmacksrichtung „süß“ – FK Milz/Magen

**Wirkung:** nährend und Energie aufbauend. Nahrungsmittel der Geschmacksrichtung „süß“ sind die Hauptquelle für Energiezufuhr.

**Getreide** Amaranth, Buchweizen, Dinkel, Gerste, Grünkern, Hafer, Hirse, Mais, Perlgerste, Quinoa, Reis, Reiskleie, Seitan, Weizen, Weizenkleie, Weizenkeime

**Nüsse/Samen/Kerne/Sprossen** Bambusschösslinge, Cashewkerne, Haselnuss, Kastanie, Kokosnuss, Kürbiskerne, Leinsamen, Mandel, Mungbohnsprossen, Oliven, Paranuss, Pinienkerne, Pistazien, Sesam (weiß und schwarz), Sonnenblumenkerne, Sojasprossen, Walnuss

**Gemüse** Algen, Aubergine, Austernpilze, Avocado, Blumenkohl, Brokkoli, Champignon, Chicorée, Chinakohl, Eisbergsalat, Endivien, Feldsalat, Fenchel, Gurke, Karotte, Kartoffel, Kohlrabi, alle Kohlsorten, Kopfsalat, Kürbis, Lauch, Mangold, Mu-Err-Pilze, Paprika (frisch), Pastinake, Petersilienwurzel, Radicchio, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Rote Bete, Rüben, Salat (grün), Schwarzwurzel, Stangenbohnen, (Stangen-) Sellerie, Shiitakepilze, Spargel, Spinat, Süßkartoffel, Tomaten, Wirsing, Yamsknolle, Zucchini, Zwiebel

**Hülsenfrüchte** Adzukibohnen, Bohnen (dicke, grüne, weiße, schwarze), Carob (aus Fruchtschote/Johannisbrotbaum), Erdnuss, Erbsen, Kichererbsen, Kidney-Bohnen, Linsen, Mungbohnen, Sojabohnen (gelbe, grüne, schwarze), Tofu (Sojaquark)

**Früchte** Ananas, Apfel, Aprikose, Banane, Birne, Brombeere, Dattel, Erdbeere, Feige, Granatapfel, Grapefruit, Heidelbeere, Himbeere, Holunderbeere, Johannisbeere, Kaki, Kirsche, Kiwi, Korinthen, Kumquat, Litschi, Mango, Mandarine, Maulbeere, Melone, Orange, Papaya, Pfirsich, Pflaume, Rhabarber, Rosinen, Stachelbeere, Sternfrucht, Weintrauben

**Fleisch/Fleischprodukte** Ente, Fasan, Gans, Hammel, Hase und Hasenleber, Hirsch, Huhn, Hühnerleber, -magen, Kalb, Kaninchen und Kaninchenleber, Lamm, Pferd, Pute, Rind, Rinderleber, -nieren, Schaf, Schinken, Schnecken, Schwein, Schweineherz, -leber, -lunge, -milz, Taube, Wachtel, Wildgans, Wildschwein, Ziege

**Fisch/Meeresfrüchte** Aal, Abalone, Auster, Barsch, Butterfisch, Garnelen, Hering, Hummer, Kabeljau, Karpfen, Kaviar, Krabben, Krebs, Lachs, Languste, Meeräsche, Makrele, Muscheln, Octopus, Sardellen, Sardinen, Seegurke, Shrimps, Stör, Süßwassermuscheln, Süßwassershrimps, Thunfisch, Tintenfisch, Wels

**Milch/Milchprodukte** Dickmilch, Eiscreme, Frischkäse, Joghurt, Käse, Kuhmilchquark, Milch von Kuh, Schaf und Ziege, süße Sahne, Schimmelkäse

**Eier** Eigelb, Eiweiß, Enten-, Hühner-, Tauben-, Wachtelei

**Öle/Fette** Butter, Distelöl, Erdnussöl, Olivenöl, Rapsöl, Schweineschmalz, Sesamöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl, Walnussöl, Weizenkeimöl

**Gewürze/Kräuter** Anis, Basilikum, Bohnenkraut, Brunnenkresse, Estragon, Ginseng, Gingko, Hirtentäschel, Kardamom, Kümmel, Lorbeerblätter, Löwenzahn, Majoran, Meerrettich, Paprika, Sojasoße, Sternanis, Vanille, Wacholder, Zimt

**Süßungsmittel** Ahornsirup, Honig, Honigwein, Lakritz, Malz, Marzipan, Rohrohrzucker, Süßholz, Zuckerrohrsaft, brauner und weißer Zucker

**Getränke/Genussmittel** Branntwein, Champagner, Guinnessbier, grüner und schwarzer Tee, Jasmin Tee, Kaffee, Kakao, Kamillentee, Kokosmilch, Fruchtsäfte, Likör, Maisbarttee, Malzbier, Pilsbier, Reismilch, Rosenblätterttee, Rotwein, Sekt, Sojamilch, Traubensaft, Weißwein, Wasser

Die Geschmacksrichtung „süß“ wird idealerweise über „naturesüße“ Nahrungsmittel (v.a. über Gemüse, Gewürze, Kräuter, gekochtes Getreide, Nüsse, Samen, Sprossen, Hülsenfrüchte, Obst) gesteuert. Frisch zubereitete Mahlzeiten bei möglichst geringem Verarbeitungsweg/-grad gewährleisten dies am ehesten. Nahrungsmittel, die über ihren Verarbeitungsweg zusätzlich gesüßt werden, sollte man meiden!

Zu viel „süß“ kann Feuchtigkeit hervorrufen und „verschleimend“ wirken, was sich z.B. als Gewichtszunahme zeigen kann.



## Geschmacksrichtung „bitter“ – FK Herz/Dünndarm

**Wirkung:** wirkt sowohl leicht trocknend als auch herabführend und die Verdauungssäfte anregend.

**Getreide** Amaranth, Buchweizen, Dinkel, Hafer, Hirse, Roggen, Weizen

**Nüsse/Samen/Kerne/Sprossen** Alfalfa, Bambusschösslinge, Kürbiskerne, Mandeln, Mohn, Pistazien, schwarzer Sesam, Walnuss

**Gemüse** Artischocke, Aubergine, Bambus, Brokkoli, Chinakohl, Chicorée, Eisbergsalat, Endivien, Feldsalat, Gurke, Kohlrabi, Kopfsalat, Löwenzahn, Oliven, Petersilienwurzel, Radicchio, Rote Bete, Rucola, grüner Salat, Schwarzwurzel, Sellerie, Spargel, Spinat, Weißkohl, Zucchini, Zwiebel

**Früchte** Grapefruit(schale), Heidelbeere, Holunderbeere, Kokosnuss, Melone, Papaya, Preiselbeere, Quitte, Rhabarber

**Fleisch/Fleischprodukte** Hasen-/Kaninchenleber, Lamm, Lammleber, Schweineleber, Ziege

**Milch/Milchprodukte** Milch, Schafs-/Ziegenkäse

**Öle/Fette** Olivenöl

**Gewürze/Kräuter** Aloe Vera, Basilikum, Bohnenkraut, Brunnenkresse, Chili, Curcuma, Curry, Essig, Grapefruitschalen, Estragon, Hopfen, Kamille, Kapern, Kardamom, Koriander, Löwenzahn, Lorbeer, Mandarinenschalen, Majoran, Orangenschalen, Oregano, Petersilie, Rettichblätter, Rosmarin, Safran, Schnittlauch, Thymian, Wacholderbeeren

**Getränke/Genussmittel** Enziantee, Guinnessbier, Frauenmanteltee, Getreidekaffee, Ginseng, Gingko, Kaffee, Kakao, Kamillentee, Maisbarttee, Orangenblütentee, Pilsbier, Rosenblätterttee, Schafgarbentee, Tabak, grüner und schwarzer Tee, Rotwein, Wermuttee, Weizenbier, (heißes) Wasser

Die Geschmacksrichtung „bitter“ wird idealerweise über „naturbittere“ Nahrungsmittel (s.o.) gesteuert. Zu viel „bitter“ kann austrocknend wirken und dadurch „übermäßige Hitze(symptome)“ wie z.B. trockene Haut oder trockene Stühle hervorrufen. Alkohol und Tabak werden in der chinesischen Diätetik zusätzlich als giftig eingestuft.



## Geschmacksrichtung „salzig“ – FK Niere/Blase

**Wirkung:** kühlend, laxierend (erweichend) und die Energie im Körper „verankernd“

**Getreide** Dinkel, Gerste, Hirse, Weizen

**Gemüse** Algen, Brauntang

**Hülsenfrüchte** Kichererbsen, rote Sojabohnen

**Fleisch/Fleischprodukte** Ente, Hasen- und Kaninchenleber, Lamm, Schnecken, Schinken, Schwein, Schweinenieren, -herz, Taube, Ziege

**Fisch/Meeresfrüchte** Aal, Abalone (Seeohren), Austern, Forelle, Garnelen, Hummer, Kabeljau, Kaviar, Krabben, Krebse, Lachs, Languste, Miesmuschel, Muscheln, Oktopus, Sardinen, Scholle, Seelachs, Seegurke, Shrimps, Thunfisch, Tintenfisch

**Milch/Milchprodukte** Käse

**Eier** Taubeneier

**Gewürze/Kräuter** Petersilie, Salz, Schnittlauchsamen, Sojasoße

**Getränke** (kaltes) Wasser

Die Geschmacksrichtung „salzig“ wird idealerweise über „naturesalzige“ Nahrungsmittel (s.o.) gesteuert, weniger über zubereitete Nahrungsmittel, die auf dem Wege ihrer Verarbeitung zusätzlich mit Salz versetzt werden, wie z.B. Brot, Knabbereien, Chips, Wurstwaren u.a. Frisch zubereitete Mahlzeiten bei möglichst geringem Verarbeitungsweg/-grad gewährleisten dies am ehesten. Zu viel „salzig“ kann austrocknend wirken, was sich z.B. über Hautekzeme oder Steifigkeit der flexiblen Gewebestrukturen äußern kann, aber auch stark abführend (Glaubersalz) oder Ödeme begünstigend.



## Geschmacksrichtung „sauer“ – FK Leber/Gallenblase

**Wirkung:** zusammenziehend und die Körpersäfte (in der Zelle) bewahrend, leitet die Energie nach innen.

**Getreide** Dinkel, Grünkern, Quinoa

**Nüsse/Samen/Kerne/Sprossen** Kastanien, Oliven, Pistazien, schwarzer Sesam, Wildreisschößlinge

**Gemüse** Chinakohl, Sauerkraut, Tomate

**Hülsenfrüchte** Adzukibohnen, Mungbohnen

**Früchte** Ananas, Apfel, Aprikose, Birne, Brombeere, Erdbeere, Stachelbeere, Granatapfel, Grapefruit, Heidelbeere, Himbeere, Holunderbeere, Johannisbeere, Kirsche, Kiwi, Kumquat, Limone, Litschi, Mandarine, Mango, Maulbeere, Orange, Pfirsich, Pflaume, Preiselbeere, Quitte, Rhabarber, Sauerkirsche, Sternfrucht (Carambola), Weintraube, Zitrone

**Fleisch/Fleischprodukte** Ente, Huhn, Fasan, Pferd, Schinken, Schweinefleisch, -herz

**Fisch** Forelle

**Milch/Milchprodukte** Dickmilch, Käse, Kuhmilchjoghurt, Kuhmilchquark, Sauerrahm

**Gewürze/Kräuter** Essig, Fenchelsamen, Hefe, Reisweinessig

**Getränke/Genussmittel** Brottrunk, Champagner, Früchtetee, Fruchtsäfte, Hagebuttentee, Hibiskustee, Kaffee, Sauerkrautsaft, Sekt, Weizenbier, Wein (weiß)

Die Geschmacksrichtung „sauer“ wird idealerweise über „natursaure“ Nahrungsmittel (s.o.) gesteuert. Zu viel „sauer“ kann pathogene Erscheinungsbilder im „Inneren“ halten, der Leber schaden und die Flexibilität des gesamten Bindegewebes verringern.

